Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 6. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Czerwiec.**

Naturalne czynniki zdrowia.

Ludzkość coraz bardziej nabiera przekonania, iż im dalej się od przyrody oddala, im więcej hołduje sztucznie wprowadzanym przez nowoczesną cywilizację obyczajom, tem większe potrzeby na każdem polu uczuwać się jej dają. Czyż nadejdzie kiedyś chwila, że ludzkość dzięki najróżniejszym wynalazkom spocznie wreszcie po owej tysiącletniej gonitwie uszczęśliwiona, silna i zdrowa wynikami gorączkowych poszukiwań na polu wiedzy i nauki? Z pewnością nigdy! Już pod względem zdrowotnym dowiedzioną bowiem dawno rzeczą, że z postępem wynalazków, nauk i sztuki, ludzkość cieleśnie upada i marnieje, jednem słowem, im bardziej człowiek stara się zwalczać granice przez przyrodę mu wskazane, tem srożej walka ta daje mu się we znaki. Inaczej też być nie może, gdyż występuje on przeciw pierwszej matce swej, jaką jest przyroda, która sama najlepiej nim kierować potrafi, a której człowiek — ni rozumem ni nauką — sprostać nigdy nie będzie zdolen. Żyjmy więc podług jej przepisów, nie oddalajmy się od niej, a znikną tysiące chorób z niemi tyle trosk i nieszczęść.

Wobec wspomnianych powyżej faktów dziwić się nie powinniśmy, że naturalny sposób leczenia staje się coraz bardziej jednym z najpewniejszych sposobów leczenia chorych. Wprawdzie wiele urągowisk i szyderstw sławny Priessnitz, ks. Kneipp, Rikli itd. znosić musieli, nim cudotwórczy, naturalny ich sposób leczenia usta wszystkim nieprzyjaźnie im usposobionym pozamykał. I podziśdzień protestują jednostki tu i tam przeciw skutecznej np. działalności wody na schorzałe ciało, lecz jest to już wołanie będącego na puszczy, gdyż już i szkolna medycyna, choć jeszcze ani nawet najgrubszego czynnika naturalnego lecznictwa tj. wodolecznictwa w plan wykładów na uniwersytetach nie wprowadziła, w praktyce coraz bardziej naturalnych środków leczniczych się chwyta. Woda, powietrze i słońce, oto trzy naturalne ważne czynniki zdrowia, które doznawają coraz większego także w kołach leczniczych uznania. Dzięki niestrudzonym zabiegom śp. ks. Kneippa, ogół zapoznał się najbardziej z wodą jako czynnikiem zdrowia.

Ważniejszym jednakowoż czynni-

kiem jest dla nas powietrze — najdonioślejsze zaś znaczenie mają dla nas promienie słoneczne.

Ponieważ działanie ostatniego tego czynnika niestety jeszcze najmniej jest znane, dlatego postanowiliśmy w obecnych porach roku najbardziej ,,słonecznych" częściej wspominać o najważniejszym i najmilszym tym czynniku zdrowia i prawidłowego życia wszelkich stworzeń.

Że światło dzienne, szczególnie zaś słońce, odradzająco działa na cały świat Boży, o tem nikt wątpić nie będzie. Codziennie niezbite mamy na to dowody. Każda roślinka, pozbawiona światła słonecznego, z czasem więdnieje, traci swą zieloność, by w końcu zmarnieć. Ileż to kwiatków zamyka wieczorem swe kwiecie, by z ukazującem się na niebie słońcem na nowo rozwinąć w pełni kielichy. Co za cuda podziwiamy z początkiem wiosny, kiedy pod działaniem promieni słonecznych zmarzła ziemia pulchnieje, pokrywając się pokrótce zielonym przeróżnych traw i kwiecia kobiercem! Inne życie i inny duch wstępuje w świat cały, od człowieka do najmniejszego zwierzątka, pod elektryzującem działaniem siły słonecznej Niepohamowany jakiś popęd wypycha nas na świeże powietrze, by choć na chwilkę użyć tak bardzo upragnionego słońca.

Niestety wiele osób zna tylko jednę, ,,złą" działalność słońca t. j. opalenie skóry naszej, dla czego też słońca jak najstaranniej unikają. Ale właśnie wspomniana działalność słońca świadczy o wielce dobroczynnym na ciało nasze wpływie promieni słonecznych. Działając bowiem tym sposobem rozdzielająco i wydzielająco na skórze naszej, budzą one w ustroju ludzkim nowe życie. Znaną przecież rzeczą, że gdzie słońca nie ma, żadne prawie stworzenie należycie rozwijać się nie może, brak mu bowiem wtenczas potrzebnej ciepłoty. Dlatego też rzadko całkowitą ciemność w naturze spotykamy. Ciemność nocna bywa oświetlaną za pośrednictwem księżyca, który znowu światło od słońca odbiera. Zamykanie zatem nocą okiennic, spuszczanie zasłon i t. d. na okna zwykle tylko ujemnie na ustrój nasz działa.

Światła dziennego (słonecznego) niczem zastąpić nie możemy. Wszelkie wynalazki sztucznego światła są zadziwienia godne; ale gdybyśmy tem światłem chcieli zastąpić światło słoneczne, z pewnością byśmy uczuli znaczną szkodę na zdrowiu naszem. Wiemy to np. stąd, że, gdy zastąpiono w cieplarniach światło słoneczne elektrycznem, rośliny z czasem pomarniały. To samo spostrzegamy u ludzi, którzy późno wstawając, przy świetle sztucznem dużo nocy zarywają. Inni tracą z czasem rumianą cerę, więdnieją i marnieją. Jestto wogóle jeden z największych występków ludzkości przeciw przyrodzie zamieniania coraz bardziej nocy w dzień, podczas gdy z ukazującem się na niebie słońcem wstawać i z zachodzącem kłaść się powinno; gdyż takie prawo natury, z pod którego jedynie człowiek wyłamać się pragnie. Prócz małych wyjątków, instynktownie wszystkie zresztą stworzenia prawu temu podlegają i przestrzegają go takowe.

Wzmagającą się między ludzkością nerwowość, osłabienie ócz i t. d. złym skutkom sztucznego światła nieraz, jedynie przypisywać należy. Przypatrzmy się ludziom oddającym się li tylko nocą rzemiosłu lub zawodowi swemu. Nieszczęśliwe to istoty, długiego życia im z pewnością rokować nie można. Zdrowie, ten ,,pierwszy dar nieba", przedewszystkiem powinna mieć ludzkość na oku; precz więc z nocną pracą piekarzy. piwowarów itd.!

Świat nasz dzisiejszy już tak zwyrodniały. że każdy nieomal człowiek nienaturalną swą odzieżą w ciemnościach cielesnie błądzi, więdniejąc nieraz bez światła jak roślina. Nowomodne nasze ubrania bez przesady porównać możemy z ciemnem, złymi wyziewami przesyconem więzieniem dla ciała naszego. Brak światła wszelkiego, gdyż nie ma ono do ciała dostępu, czyni skórę bezkrwistą, wskutek czego materyj obcych należycie wydzielać nie może. Im więcej światła, tem większa zdrowotność. Im bardziej więc promienie słoneczne ubrania nasze przenikać będą, tem lepiej podziałają na nasz ustrój. Lecz niestety taka u nas już moda, że każdy u nas nieomal w czerni chodzi, nawet latem, choć przyznać musi, że w jasnem ubraniu o wiele swobodniejszym i wolniejsię czuje, gdyż przenikające je łatwo promienie, ciało do życia pobudzają. Precz więc z czarną modą!

W słońcu powinniśmy się dziennie kąpać; jestto potrzebnem każdemu, najbardziej zaś chronicznie choremu tj.

obarczonemu chorobą długotrwałą czyli przewlekłą. Dla suchotników i reumatyków nie mamy żadnego pewniejszego i milszego środka, jak właśnie należyte kąpiele słoneczne tj. poddawanie chorych części ciała bezpośredniemu działaniu promieni słońca.

Urządzenie kąpieli słonecznych — ze względu na wielkie ich znaczenie tak dla zdrowych jak chorych — powinno mieć już każde miasteczko, zwłaszcza że urządzenia takie wcale nie wymagają dużych kosztów i zabiegów. Są one poniekąd ważniejsze niż kąpiele wodne. (Szczegóły o znaczeniu jako też urządzeniu kąpieli słonecznych podane są w broszurce „Talizman zdrowia i piękności", na str. 6 tej.)

Powietrze i słońce, oto dary Boże, przy których możemy być prawdziwie szczęśliwi a których nam żaden wróg a choćby najzaciętszy odebrać nie może. Używajmy tylko tych darów należycie a zatem: Niech się stanie i u naszego ogółu światło! —

Krztusiec czyli koklusz

oraz pomoc ręczna przy takowym (z ryciną).

Straszna ta zmora dziecięcego światka, pojawia się szczególniej na wiosnę i jest tem groźniejszą, że występuje pospolicie (epidemicznie), opada całe osady, zakaża całe okolice.

Przedstawia się zrazu zupełnie niewinnie jako zwyczajny nieżyt nosa, krtani i oskrzeli, ale po kilku już dniach zdradza napadami silnego kaszlu złowrogi swój charakter, odsłaniając niebezpieczeństwa ogrom.

Cechą więc tego choróbska jest kaszel szybki, suchy, ostry, który męczy i dręczy dziecko dziennie po kilkanaście razy przy najmniejszem podrażnieniu, a często i w nocy nawet bez wszelkich zewnątrz powodów zrywa się nagle jak wicher. Kiedy kaszel szaleje zaciska krtań, tamuje dech, twarzyczka staje się czerwoną, siną oczka wychodzą z opraw, języczek się wychyla, ślina odpływa szklista, lepka, członki się łamią i wyginają, lęk i trwoga opada dziecko, biedactwo szuka pomocy, podpory, chwyta się — litości i miłosierdzia błagając — matki i katastrofa uduszenia się zdaje się być blizką.

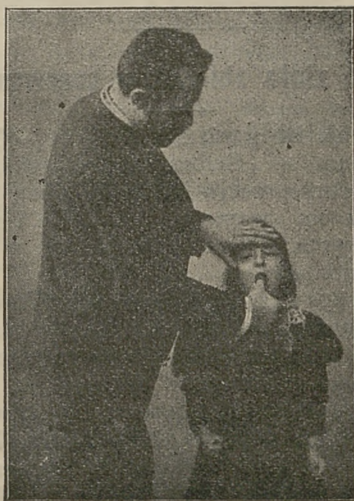
Okropna patrzeć na te męczarnie maleństwa nie mogąc pomódz, nie mogąc ulżyć!

Cierpi z drobiazgem matka porówno, cierpi tem więcej, iż wie, że te męki się powtórzą i powtarzać będą przez dni, tygodnie, miesiące.

Paroksyzm (napad) trwa zwykle $1/2$ - 2, rzadko 4—10 minut, ale wystarcza jak najzupełniej, ażeby dziecko osłabić i wyczerpać do ostateczności odporną odbierając ustrojowi siłę, łamiąc energię życia.

Silnych napadów krztuśca skutkiem zdarzają się często upływy krwi z ust i nosa, pękania żyłek w oczkach, przerwania błonki w uszkach, uszkodzenia kiszek, przepukliny i t. d. —

Terapia z scholastyką namaszczonej medycyny stoi wobec tego ludzkości wroga bezradna, bezsilna.



Sulphur auratum lub *ipecacuanha* działają tylko w pierwszem choroby stadjum, alopatycznie jako środki przytłumiająca objawy chorobowe; lecz gdy pomoc w gwałtownych kataklizmach najpotrzebniejsza i najpożądańsza — lekarstwa nie ma.

Lecznictwo przyrodnicze jak mimoza baczna na objawy i przebieg krztuśca, nie znalazła wprawdzie dotąd również niezawodnego środka zabezpieczającego przeciw chorobsku, ale potrafi dolegliwości cierpienia znacznie złagodzić i niepomiernie skrócić.

Płukanie czystą wodą 16° kilka razy na dobę, ciepła wieczorem łaźń 24—26°, łatwo strawne odżywianie głównie mlekiem ciepłem i owsiannym klejkiem, a przedewszystkiem powietrze świeże, u-

miarkowany ruch i ile możności zmiana pobytu poskramiają choroby siłę.

W chwilach zaś napadu groźnego kaszlu natychmiastową i niezawodną ulgę podaje ręczna pomoc, jaką dołączona wskazuje rycina.

W jamę ustną dziecka kładzie się poza przednie zęby krzciuk a resztą palcy ujmując podbródek opuszcza się rękę prawą, a lewą zaś kładzie się na czółko przeginajęc je w tył. W ten sposób rozszerza się otwór oddechowy, ułatwia, umożebnia oddychanie i usuwa uduszenia niebezpieczeństwo groźne. W setnych już razach zastósowano wskazaną pomoc ręczną i zawsze ze skutkiem.

I nie tylko w napadach krztuśca, lecz i w innych chorobach poleca dr. Naegeli w broszurce: „Sofortige Schmerzstillung durch Griffe",*) podobne środki do zastósowania łatwe a skuteczne zawsze.

Jakie zioła zbierać w czerwcu.**)

Kuklik gwoździkowaty (Geum urbanum — Gelbes Benediktenkraut) skuteczny przeciw katarom płuc, pluciu krwią, wzmacnia trawienie i czynność serca. Ziele to powinno być w każdym domu.

Przetacznik bobownik (Veronica beccabunga — Bachbunge) oddawna znana roślina, jako krew czyszcząca i dlatego zalecana w szkorbucie. Herbata pędzi urynę i piasek. W odwarze goi rany i rozpędza stwardnienia. Zbierać w pierwszej połowie czerwca rano.

Bławatek czyli Modrak (Centaurea cyanus — Kornblume) stanowiący ozdobę zasiewów naszych, użyty jako herbata wzmacnia czynność wątroby i śledziony, leczy żółtaczkę i zabija czerwie w kiszkach. U kobiet reguluje miesiączkę i usuwa towarzyszące jej bóle. Zbierać w drugiej połowie czerwca w południe.

Żywokost lekarski (Symphytum officinale — Beinwell). Z rośliny tej przeważnie używany jest niesłusznie tylko korzeń. Dla celów leczniczych należy brać całą roślinę z kwiatem, liściem i łodygą. Odwar z liści i kwiatu usuwa krwioplucie i ułatwia odpluwanie. Korzeń świeży utarty i przyłożony na ranę lub stłuczenie a nawet złamanie, goi prędko i sprzyja szybszemu zrośnięciu się kości. Zbierać w pierwszej połowie czerwca przed zachodem słońca.

Oman wielki (Inula Helenium — Alant.) Korzenie tej rośliny w smaku gorzki i aromatyczny jest cennym środkiem prawie we wszystkich cierpieniach piersiowych; wzmacnia trawienie nie dlatego, że gorycz w sobie zawiera, lecz z powodu swych własności rozgrzewających i pobudzających; jestto najlepszy środek dla dzieci przeciw kokluszowi, gdy inne leki skutku nie przyniosły; odwar dawany jako napój łagodzi złośliwe gorączki. Zbierać w pierwszej połowie czerwca przed południem.

Świetnik pospolity (Euphrasia officinalis — Augentrost). Sok lub woda przekroplona z tej rośliny przez dni kilka używane wewnętrznie lub w oko wkroplane pomagają w cierpieniach oczu, osłabiających wzrok; starzy lekarze utrzymywali, że wzmacnia również pamięć. Zbierać w drugiej połowie czerwca w południe.

NB. Zioła suszyć się powinny zawsze na słońcu, a nie w cieni. Siano suszone w dnie pochmurne lub mało słoneczne posiada mniejszy aromat i mniej chętnie przez zwierzęta jest jadane. Zioła suszone w cieniu słabiej działają, niż suszone na miernem słońcu.

Dr. D.

Z pamiętników niemowlęcia.

Dzień pierwszy. Jakże się cieszę na światło słoneczne, na widok błękitnego nieba, na świeże, czyste powietrze i ochłodzenie niem sobie skóry gorącej! Gdybym jeno jak najprędzej te wszystkie śliczności mógł ujrzeć i odczuwać!

Dzień drugi. Nieznośny upał. Bardzom rozczarowany. Jakże inaczej wyobrażałem sobie i powietrze i wodę i światło. Ale cierpliwości, z czasem się chyba wszystkiego doczekam. — Stara niewiasta, której mnie oddano w opiekę, jakoś, uważam, niekoniecznie mię rozumie.

Dzień piąty. Jeżeli się to nie

*) Nakład W. Möllera, Berlin. Z 9 rycinami. Cena z przesyłką 60 fen. Red. „Przew. zdr."

**) Ponieważ dotąd nie mamy w polskim żadnego większego dzieła podającego należyty opis ziół lekarskich i ich użycia, dla tego postanowiliśmy wydać dzieło takie z podobiznami roślin w naturalnych kolorach p. t. Zielnik lekarski. Wydawnictwo „Przewodnika zdrowia."

zmieni, to już chyba długo nie wytrzymam. Przez cały Boży dzień leżeć muszę zagrzebany w piernatach, ledwo że odrobinkę powietrza mogę złapać. W dwóch pieluszkach płóciennych i jednej wełnianej, w koszulce wełnianej, a przytem owinięty od nóg do szyji długą poduszką pełną pierza i przykryty grubą pierzynką leżeć muszę biedaczysko w gorącym pokoju od rana do nocy. I jeszcze — pożal się Boże — zasłony u mego łożeczka pozaciągane, a szczelnie zamknięte okna prawie wcale światła do izby nie wpuszczają, bo zasłonięte grubemi kotarami! Skóra moja rozpalona bardziej niż piec, w który ciągle pakują paliwo. A piec przynajmniej może wydzielić ciepło! I cóż mam począć?! Zacznę krzyczeć, to mi ta baba przynosi gorącego mleka i pić mi każe. No, chyba mi od tego lepiej nie będzie! Przecież mnie to jeszcze bardziej rozpala!

Gdy mam zimne ręce z powodu gorączki wewnętrznej, od której główka mi pała a skóra zresztą cała spieczona, natenczas okrutna starucha przykrywa mnie jeszcze kilku poduszkami!

Duszę się i męczę i na pół przymkniętemi oczyma spoglądam błagalnie na wszystkie strony, szukając pomocy. A wtedy dręczycielka moja powiada: ,,Dzieciszczko ziębnie, potrzeba mu więcej ciepła" — i naprawdę nieznośnica dokłada w piecu drzew a na dobitek pakuje na mnie najgrubszą kołdrę wełnianą, jaką znalazła. Czyż mi nikt nie przyjdzie z pomocą?

Dziesiąty dzień! Znowum przebył okropną noc! Omal się nie udusiłem w tem powietrzu! Krzyczałem, co mi sił starczyło, ale nikt mnie nie rozumiał. Musiałem pić i pić, aż mi gardłem wychodziło. Dziś rano tak się cieszyłem na kąpiel, spodziewając się przytem, że raz przecież woda będzie mniej gorąca, niż dotychczas — a tu macie: wyjęli mnie tylko na chwilę z opakowania a potem znów pozawijali w te straszliwe piernaty. Starucha znalazła w pieluszkach coś zielonego i pobiegła do lekarza. I widział mnie lekarz pogrzebanego w poduszkach, ale mi nic nie dopomógł, choć żałosnym a przenikliwym wzrokiem skarżyłem mu się na swą niedolę!

W pół godziny potem musiałem połykać z łyżeczki jakieś ladaco o mdłym smaku i brzydkim zapachu — ma to wyleczyć mi zepsuty żołądek!

Powietrza! powietrza! Czystego, chłodnego powietrza! Światła! Wody! Czyż nic a nic nie mam użyć tego świata?!

Dwunasty dzień. No, teraz się to już chyba niedługo skończy. Wczoraj była wielka narada wszystkich moich ciotek i kuzynek. Każda raiła inny środek na moję chorobę, godząc się wszystkie w tem, że spowodowało ją przeziębienie. Przedewszystkiem zalecono usilnie, aby mnie w cieple trzymano, dalej dano mi jakiejś mąki dla dzieci, i dla pokrzepienia.... wina. Oczywiście, że mi wino rozgrzało jeszcze trochę więcej rozpalony mózg, tak że wreszcie leżałem cichuteńko. Ściągnęli mi brzuch flanelowym paskiem, wskutek czego żołądek wzdyma się od każdej łyżeczki pokarmu. Nóżki gwałtem mi wyprostowali i poobwiązywali mocno, tak że ani ich podciągnąć nie mogę, by mniej odczuwać dolegliwy ból żołądka.

Świeżego powietrza wcale mi nie użyczają — z obawy przeziębienia!

Ale już się staję coraz obojętniejszym na wszystko! Przytępili mi uczucie!

Gdyby się już raz wszystko skończyło!

Trzynasty dzień. Bywaj zdrów, piękny świecie! Światła twego i powietrza nie użyczono mi, pójdę tam, gdzie niema takich więzów i niewoli! — —



Lepiej zapłacić karę niż dać wszczepić dziecku truciznę! —

Co sądzą doktorzy o szczepieniu ospy?*)

Dr. med. Mertens (Berlin): ,,Szczepionka jest posoką, ochrona szczepienia fanfaronadą (Windbeutelei). Pozwolo-

*) Przy tej sposobności zwracamy uwagę na artykuł podany w roczniku 1897 strona 44. pt.: W jaki sposób ochronić można dzieci od szkodliwych następstw szczepienia ospy? Red. „Przew. zdrowia."

no sobie bezpośrednio targnąć się na wolność osobistą roszcząc sobie prawo do wciskania niewątpliwej trucizny do ciał ludzkich.“

Dr. med. Th. Stahn (Berlin): Ponieważ jestem zaprzysiężonym lekarzem i ponieważ przysięgałem działać zawsze wedle sumiennego przeświadczenia — dlatego uważam się wobec tejże przysięgi zobowiązanym, wstrzymać się od szczepienia ospy (kuracji, ze wszystkich najwięcej karygodnej).

Dr. Epps, który przez 25 lat był dyrektorem zakładu Jennerowskiego i około 120,000 ludzi szczepił, mówi: „Szczepionka nie jest ani odtrutką (środkiem przeciwdziałającym) ani środkiem polepszającym ani łagodzącym na krosty ospowe, ale tylko środkiem osłabiającym siły ludzkie.“

Dr. Stowell (Brighton), który także przez 25 lat zaszczepiał, mówi: „Szczepienie nie tylko jest złudzeniem, ale wprost przekleństwem rodzaju ludzkiego.

Dr. A. W. Koenig (Drezno) wyraża się tak: „Zaszczepywanie krost krowich jest wstrętną (schaudererregende) zbrodnią przeciw całej ludzkości.“

Dr. Collins, angielski lekarz, daje takie zeznanie, zaszczepiwszy w 25 latach tysiące dzieci: Gdybym tylko trzecią część tych cierpień opowiedział, które poniosły ofiary przezemnie szczepione, już by wam się poczęła ścinać krew w żyłach.

Dr. Weiss (Neuenburg) spowiada się nam w ten sposób: „Zasłużyłem na powieszenie na najwyższej chójce Czarnego Lasu za pokutę za zbrodnie szczepienia, które popełniałem na ubogim ludzie.“

Dr. Guillomot (Leodjum) woła do swych kolegów: „Honor powinien nam więcej znaczyć niż zarobek. Szczepienie jest niegodziwstwo (infamją) dla tego, kto je wykonuje i dla tego, kto je znosi.“

Radca zdrowia Dr. Bilfinger (Stuttgart) pisze w dniu 19. czerwca 1890: „Przymusowe szczepienie jest znakiem kaimowym naszej medycyny-trucicielki.“

Dr. Oidtmann (Linnich): „Przymusowe szczepienie jest prawodawczym wyrazem higjenicznego zaniedbania (Verwahrlosung) naszego ludu.“

Dr. Mayntzer (Zell n. Mozelą) pisze w dniu 14. czerwca 1895. „Każdy, kto sobie przedstawi ogromne sumy rokrocznych szkód ze szczepienia powstałych, sumy, o wiele przewyższające szkody z rzadko już teraz (wskutek higjeny itp.) zachodzącej i mało niebezpiecznej ospy — ten nie może dość głośno i dosadnie wołać: Precz z szwindlem zaszczepiania, precz z prawem przymusowego szczepienia.“

Dr. Waidele (Steinbach): „Szczepienie jest to niebezpieczny hokuspokus.“

Prof. Dr. Hirschel (Drezno): „Materja do szczepienia jest to nowomodna aqua toffana tj. trucizna działająca pewnie.“

Dr. Hamernitz powiedział na sejmiku w Pradze: „Szczepienie jest plamą, hańbiącą praktykę lekarską.“

Dr. Winter (Lüneburg): Szczepienie jest ekonomiczną zbrodnią i medyczną Don Kiszoterją.“

Prof. Dr. Kranichfeld (Berlin): „Ja także szczepiłem własnych 14 dziatek w czasie, w którym jeszcze nie wiedziałem, że to jest szkodliwem; dziś stawiłbym już opór władzy i przepisom policyjnym.“

Dr. Albu (Berlin) powiedział na pewnem zebraniu lekarzy: „Z 500 zdrowych dzieci, które szczepiłem (takie, u których spostrzeżono znaki skrofuł itp. wykluczono), pozostało zdrowemi tylko 86. Wszelkie inne zachorowały, najwięcej na wyrzut skórny, drgawki, katar jelitowy itp. Z tych 500 dzieci umarło 103 w przeciągu następnego roku. Prawie u połowy tych dzieci spowodowaną była śmierć ciągłemi chóróbskami.“

Dr. Deventer (Berlin): „Zdrowie więc owiec ma być poszanowane, ludzi zaś zmuszają czynić ofiarą szczepicielowi ze zdrowia swego. Takie owce godne zazdrości!“

Dr. Rapp (Stuttgart): Jako profesor medycyny w Tübingen przeciwnikiem byłem medycznego leczenia chorób, czyż miałbym teraz być za straszydłem szczepienia?“

Dr. Schmid (Althausen): Powinno być obowiązkiem rządu, znieść przymus szczepienia i każdemu obywatelowi pozostawić do woli, czy w ochronną siłę krowianki chce wierzyć i dać ją zaszczepiać.

Dr. Crüwell (Gdańsk): Dyfterja i choleryna są znane złe skutki sztucznego zaszczepiania ospy.“

Dr. Böhm (Wiesenbad): „Ni prochem ni kulą, ni mieczem ni dzidą nie zniszczono tyle życia w ostry i prze-

wlekły sposób, jak lancetą szczepiącego lekarza."

Prof. Dr. K. Bock (Lipsk): W mej 40-letniej praktyce poznałem w istocie więcej złych niż dobrych stron szczepienia."

Prof. Dr. Germann (Lipsk): „Podczas mej 20-letniej działalności w oddziale położniczym i kobiecym gynekologicznej polikliniki w Lipsku poznałem, że szczepienie przyczynia się do rozpowszechnienia kiły (syfilis)."

Dr. Betz (Heilbronn): „Zaszczepienie bynajmniej nie ochrania, ani nawet na tydzień, od ospy, a zatem nie tylko nic nie pomaga, ale miało w następstwie już często bardzo przykre, nieraz fatalne a nawet śmiertelne choroby."

Dr. Kussmaul (Strassburg): „Widać ztąd, że zaszczepianie krowianki nie zawsze przedstawia zupełnie lekką i nieznaczną chorobę. Wzbudza ona nieraz ostre przypadłości i nie zatajam sobie, że nawet wyjątkowo spowodowuje śmierć podczas swego przebiegu."

Dr. Stein (Frankfurt n. M.) Wykazało się, że przez zaszczepienie humanizowanej krowianki pewna liczba dzieci zatrutą, ba nawet zamordowaną została.

Dr. J. Hermann, dyrektor domu chorych w Wiedniu, mówi otwarcie: „Cały interes szczepienia wraz z jego teorją uważam za humbug najpodlejszego i najszkodliwszego rodzaju, który swój początek zawdzięcza przebiegłej głowie medyka, swe dotychczasowe prawdziwie pożałowania godne istnienie, chęci materjalistycznej zarobku."

Dr. S. Faller (Waldshut): Dlatego jest zaszczepianie zbytecznem a przymus tegoż nieusprawiedliwionem naruszeniem wolności człowieka, a nieraz staje się zbrodnią przeciw ludzkości.

Dr. Ed. Reich (Glücksburg): Szczepienie spowodowuje większe zwyrodnienie w świecie niż ospa sama.

Radca med. Dr. Kiehl (Haag): „Szczepienie służy do rozpowszechnienia wrzodów ospy."

Radca nadworny Dr. Schürmeyer (Fryburg): „Podczas 32 lat załatwiałem w moim obwodzie liczącym 25,000 mieszkańców, wyłącznie sam szczepienie, i to z najmożliwszą ostrożnością. Uważam szczepienie nie tylko za nic nie warte, ale, dla skutków zawsze z niem złączonych, za niebezpieczne dla zdrowia i życia."

Dr. Birkmeyer (Norymberga): „Szczepienie nie ochrania."

Prof. Dr. Jung (Bazyleja): „Niezmiernie ubolewam, że dopiero w późniejszych latach poznałem, że zaszczepianie nie tylko żadnem błogosławieństwem nie jest, ale w istocie przekleństwem dla ludzkości."

Przestrogi i rady.

Ostrożność podczas jazdy koleją. Kto częściej jedzie koleją, ten niechby zapamiętał sobie następujące przestrogi, oparte na wielokrotnych doświadczeniach: Wagony środkowe są najmniej narażone na niebezpieczeństwo w razie wykolejenia się pociągu. Na kilka chwil przed wykolejeniem się nagłe wstrząśnienia ostrzegają o niebezpieczeństwie i wtedy trzeba podnieść nogi, ażeby uniknąć możliwego zgruchotania ich przez przeciwległą ławkę. We wszystkich wypadkach zderzenia się i wykolejenia pociągów najwięcej jest ran i złamań w nogach. Niebezpieczną jest rzeczą wyciągać nogi przed siebie, gdyż gwałtowne uderzenie o przeciwległą ścianę może się stać przyczyną groźnego pokaleczenia, a nawet śmierci. Przedewszystkiem zaś trzeba zachować przytomność umysłu i zimną krew, co już niejednego całkiem uchroniło od złych skutków wypadku na kolei.

Sypialnia. Jedną z najważniejszych części mieszkania jest sypialnia. Ile tylko można, należałoby dla niej przeznaczać największą izbę i dbać o jej należyte przewietrzanie. Najlepiej jest, gdy się w sypialni jedno okno zupełnie ma wyjęte, a mianowicie na wiosnę, w lecie i jesieni. Sypialnia winna być położoną na południe, aby światło słoneczne wprost mogło dochodzić.

O spaniu przy otwartych oknach patrz w num. 3. „Przewodnika zdrowia" 1895.

Wpływ ćwiczeń cielesnych na prawidłową czynność serca i płuc. W piśmie niem. poświęconem szczegółowo gimnastyce wygłasza dr. Dedolph następujący pogląd godny uwagi. „Dla rozstrzygnięcia kwestji, czy dla młodzieży lepszą jest gra w piłkę czy gimnastyka, należy zwrócić uwagę na fakt fizjologiczny, że stosunek objętości serca do wielkości głównej tętnicy jest u dziecka 5 : 4 gdy u silnego do-

rosłego wynosi on 5 : 1. Objętość więc serca w okresie wzrostu powiększa się cztery razy więcej niż wielkość tętnicy. Na 100 cm. długości ciała wypada u dziecka ledwie 40, a u dorosłego 150 do 190 centymetrów sześciennych objętości serca. W okresie szkolnym zachodzi wyraźna zmiana w krążeniu krwi, a tego ważnego faktu nie można bezkarnie pomijać w wychowaniu cielesnem. Serce jest mięśniem i jak wszystkie mięśnie podlega ogólnemu prawu życiowemu, że tylko przez odpowiednie ćwiczenie wzrasta jego wielkość i siła. Ćwiczenie to najlepiej się uskutecznia przez bieganie, skoki i ruch całego ciała, co ma miejsce przy grze w piłkę i innych zabawach ruchowych. Przy niedostatecznem ćwiczeniu rozwój serca się powstrzymuje; w suchotach płucnych i niedokrewności (anemji) znajdujemy często serce uderzająco małe. Również i płuca powinny być pielęgnowane i rozwijane stosownem ćwiczeniem, zwłaszcza że nie pracują one dostatecznie podczas długiego siedzenia na ławce szkolnej, za mało napływa do nich powietrza i zamało krwi, nieprzyjaznej bakterjom Do tego celu nadają się najlepiej ćwiczenia prędkości i wytrwałości, jak wchodzenie na góry, wiosłowanie, pływanie, chodzenie, bieganie, ślizgawka. Rozumie się że i gimnastyka, zwłaszcza w zimie, nie zasługuje na odrzucenie, ale dla dzieci do roku 12 go ćwiczenia na przyrządach nie są właściwe. Dla tego wieku najbardziej pobudzającą jest gra w piłkę i inne podobne, w których uczestnicy idą za wewnętrznym popędem swej przyrody a nie za rozkazem, a poczucie instynktowne wskazuje im miarę w używaniu i ćwiczeniu siły.

Rozmaitości.

Pierwsza kąpiel powietrzna i słoneczna dla Berlina została uroczyście otwartą 21-go maja w Stralau, nad jeziorem rumelsburskim, właśnie na końcu półwysepki. Urządzeniem wielkiej tej kąpieli zajęli się szczegółowo dwaj znani jarosze w Berlinie. Ażeby umożliwić także mniej zamożnym dobrodziejstwo takich kąpieli, ułożono ceny bardzo niskie a mianowicie: w przedpłacie za całe lato 7,50 M. (dzieci 4 M.), za 1 miesiąc 3 M. (dzieci 2 M.), za osobny bilet 50 fen (dzieci 25 fen.) Biletów nabywać można w gospodzie jarskiej Alexanderstr. 37a. — Rodakom zamieszkałym w Berlinie zwracamy na urządzenie to uwagę i polecamy te kąpiele wszystkim tak zdrowym jak chorym, mężczyznom, kobietom i dzieciom.

Starzec 112 letni. W Nowym Targu, w górach Tatrzańskich zmarł Feliks Lipkowski, urodzony dnia 21. maja 1786 r., przeżywszy zatem 112 lat. Do ostatniej chwili życia zatrzymał bystrość umysłu, sam chodził do kościoła i nawet bez kija, widział i słyszał dobrze i umierał z całą przytomnością.

Kąpiele ludowe. Stowarzyszenie kąpieli ludowych w Berlinie rozwija silną agitacją w celu dostarczania co tydzień dla każdego kąpieli. Stowarzyszenie urządziło na wystawie higjenicznej w Berlinie w roku 1883 kąpiel natryskową (Brausebad), która się cieszyła ogromnem powodzeniem. W r. 1888 władze miejskie Berlina zawarły umowę ze stowarzyszeniem w celu wzniesienia taniego zakładu kąpielowego. Nadzwyczajne powodzenie zakładu tego, który dawał znakomite zyski, pobudziło do założenia jeszcze dwóch dużych zakładów kąpielowych. W Berlinie zamierzona jest budowa szeregu wielkich zakładów kąpielowych, z basenami do pływania, wannami i natryskami, po jednym w każdej dzielnicy miasta; oprócz tego wzniesione będą liczne kąpiele natryskowe, tak, aby każdy mieszkaniec bez wyjątku mógł z nich korzystać. We wszystkich nowo pobudowanych szkołach w Berlinie zaprowadzają obecnie kąpiele natryskowe dla dzieci. Kąpią się tylko dzieci z klas średnich i wyższych grupami. Na każdą grupę przeznacza się 5 minut na rozebranie się, 5 minut na kąpiel i 5 minut na ubranie się; rozmawiać przytem nie wolno. Każde z dzieci przynosi z sobą swój ręcznik, a dziewczęta oprócz tego czepki i zapaski (fartuszki). Kąpiele są bezpłatne. Sumy włożone w przedsięwzięcia kąpielowe procentują dobrze i świadczą, że w miastach większych tanie kąpiele ludowe mają trwałą podstawę do rozwoju pomyślnego.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.